

広まちづくりセンター <https://www.city.kure.lg.jp/soshiki/111/>

ホームページ

広報ひろ

“春が訪れて草木が成長する時期”のお話

春の足音が少しずつ近づき冷たい風の中にもほんのり温かい陽射しを感じる季節となりましたが、広地区の皆様、いかがお過ごしでしょうか。

さて、3月のことを一般に“**弥生**”と呼びますが、その意味は、古語の“弥(や)”が“**ますます**”・“**増す**”という意味を、そして“生(いき)”が“**生い茂る**”・“**豊かに育つ**”という意味を持っているために、“**弥生**”は、“**ますます生い茂る**”・“**春が訪れて草木が成長する時期**”を表すようになりました。

また、“**弥生時代**(紀元前300年頃から紀元後300年頃までの、約600年間。稲作が中国大陸から朝鮮半島を経て日本に伝わり水田での稲作が広がり、定住生活が定着して社会構造も変化したことで集落が発展し人口増加した)”という名称は、最初にこの時代の特徴的な土器が発見された“**弥生町**(やよいまち)”に由来しています。弥生町は現在の東京都文京区にあり、ここで発見された土器が縄文土器とは異なる特徴を持っていたため、考古学者たちは**新しい時代を象徴するもの**として注目しました。これらの土器は形が薄く・硬く・装飾が少ないなど技術の進歩を反映していたため、この時代を“**弥生時代**”と呼ぶようになったということです。

春は寒さから暖かさへ移行する季節で、気温差が大きくなるため、体内のエネルギーの流れである**気血**が不安定になりやすいので、普段の食事でのサポートが重要となります。体内の浄化や代謝促進を意識し**旬の食材**を使って健康的な生活を維持しましょう。食事を通じて健康を維持・促進し病気を未然に防ぐための方法や考え方を、“**食養生**”と言いますよね。

今年度もたくさんの活動を通して広地区の皆様がそれぞれの役割を果たし、豊かなコミュニティづくりに参加していただきました。ありがとうございました。

引き続き参加者同士が助け・学び・楽しみ合う場となりますよう精進してまいります。

館長 細川

令和7年
3月

毎月10日発行 №338号 ☆広地区の人口12月末☆
【編集・発行所】
広まちづくりセンター
〒737-0112
呉市広古新開2丁目1番3号
(電話)71-2151 (FAX)73-5034

人口 42,714 (-26)
●男 20,662 (-8)
●女 22,052 (-18)

「負けると思えば負ける、勝つと思えば勝つ。逆になろうと、人には勝つと言ひ聞かすべし。一步一步、着実に積み重ねていけば、予想以上の結果が得られるだろう。人の意見を聞いてから出る知恵は、本当の知恵ではない。」
豊臣 秀吉

広まちづくりセンターからのお知らせ

3月20日(木)受付開始の短期講座

手ごねパン講座 ~チョコマールミニ食パンをつくろう~

対象 小学生~中学生(小3以下は保護者同伴のこと)
日時 4月20日(日) 10:00~13:00
場所 広まちづくりセンター603号室
料金 1,800円(材料費込み)
※受講料(¥400)は当日納入
定員 先着12名

小中学生

広図書館からのお知らせ

開館時間 9時30分~20時00分
休館日 木曜日・祝日
※3月の祝日休館日:
20日(春分の日/木)
※3月の木曜休館日:
6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)
※3月は、えほんかいの開催はありません。

広図書館
71-7470

“ひろひろ・ぼ”からのお知らせ

令和6年度第3回“パパ講座”

子育てや家族との時間を楽しみたい男性を応援します。
対象 0.1.2歳と3歳以上の未就園児を持つ
パパや祖父またはその予定の男性
日時 令和7年3月1日(土) 10:00~12:00
場所 広市民センター6階603(調理)室
内容 “お父さんが作ったサンドイッチを家族で食べよう!”
定員 15名(先着順)
参加費 300円
申込 2月10日(月)から受付
☎電話または申込フォームで

ひろひろ・ぼ
76-1616

“体力測定”のお知らせ

日時 令和7年3月11日(火) 9:00~11:30
場所 広市民センター3階ホール
受付 11時までにお越しください。

*測定項目は以下のとおり
・血圧・身長・体重・体脂肪・骨密度・握力・開眼片足立ち
・ファクショナルリーチ・10m歩行・TIMEUP&GO
※運動のできる服装でタオルなどを持参ください。
※レクリエーション保険加入の為受付で記名をお願いします。

“ウォーキング大会”のお知らせ

◎開催日 令和7年3月25日(火)
◎集合場所 JR風早駅 ※弁当持参
◎集合時間 新広駅: 8:48 広駅: 8:54
コース 安芸津 正福寺 6キロ 雨天中止
JR風早駅 ~ 風早小 ~ 安芸津公民館 ~ 正福寺
~ JR安芸津駅 ~ JR安芸津駅にて解散

※天候その他諸事情により中止やコース変更になる場合あり。
※レクリエーション保険加入の為受付で記名願います。

ひろ協働センターからのお知らせ

ひろ協働センターでは、ボランティア募集情報やボランティア・まちづくり・地域に関するイベント情報の掲示を随時行っています。センター内の展示スペースでは、地域の情報紙や団体の会報紙をはじめ、呉市内の地域のマップも展示しています。ボランティアや地域の情報について知りたい方は、お気軽に広市民センター4階の“ひろ協働センター”にお立ち寄りください。
開館時間: 9時~17時 休館日: 水曜日

ひろ共働センター
71-0321

広まちづくりセンター短期講座の感想

最近 SNS の普及により年賀状の代わりに手軽に写真やメッセージを送れるようになり年賀状の必要性が薄れていきますよね。手間やコストが削減でき、資源としての環境負荷も少ないため忙しい現代人にとっては魅力的なツールとなっています。一方、手書きの年賀状は時間と手間をかけて、オリジナリティや温かみが表現されることで相手に特別感や心のこもった気持ちを伝えることができます。今回はそうした『手書き』にこだわった講座の感想を紹介しましょう。

筆ペン講座 & 木版画講座

参加して特に良かったことは？【筆ペン講座】

○久しぶりに筆をもち、楽しい時間でした。○少しでも美しい字が書きたいという気持ちから。○幾分、字が上手になったような私感です。○心静かになる時間が持て、先生の話し方が優しく、字の持つ由来など詳しく教えて頂けて良かったです。ありがとうございました。○自分が苦手な字のお手本を書いてもらえたこと。○書き順を正しく知ることができました。○文字についていろいろ勉強させていただきました。○字の書き方、また年賀状が作れてよかった。

○知らないことを知ることができました。ありがとうございました。楽しかったです。○筆ペンを使用して何かをしたことがなかったので楽しかった。

参加して特に良かったことは？【木版画講座】

○版画が上手になった。○彫刻刀で削るのが楽しくてよかった。○できあがった時、皆で賞賛しあえて、作って良かったと思いました。結構彫るのに集中力が要るので途中やめたいー！とは思いつつ何とか耐えました！○出した相手に喜ばれます。○年賀状作りが毎年おっくうだったが、楽しく作ることができました。○彫刻刀を使うのが上手になった。○彫刻刀の使い方を知ったこと。

次の臨時休館日 3月24日(月)

広スポーツ協会からのお知らせ 第59回県下オープンソフトテニス大会結果

【一般男子の部】

- 1 位 箱田・中畑(佐原電気・五日市クラブ)
- 2 位 石井・松本(安部クラブ)
- 3 位 大本・森田(福山クラブ・安部クラブ)
- 3 位 西田・内藤(こうたま)

【壮年1部】

- 1 位 山本・小野(光ソフトテニスクラブ)
- 2 位 石本・樋原(呉 STC)
- 3 位 中山・山根(光ソフトテニスクラブ)
- 3 位 大隅・伊藤(長門大津クラブ・広島中央クラブ)

【壮年2部】

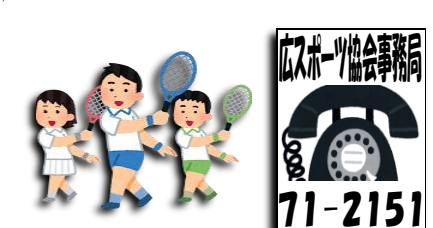
- 1 位 永奥・海口(広島中央クラブ)
- 2 位 杉山・玉井(徳山六時クラブ・藤ノ木クラブ)
- 3 位 林・柿林(呉百歳会・セオリ-K)
- 3 位 宮脇・古澤(呉百歳会)

【女子の部 A】

- 1 位 清水・岡田(安部クラブ)
- 2 位 下森・田中(広島クラブ・広島中央クラブ)
- 3 位 岡本・板山(セオリ-K)
- 3 位 矢式・竹之内(呉 STC・海田クラブ)

【女子の部 B】

- 1 位 林田・石本(下関白球会・岩国れんこん)
- 2 位 道原・榎本(広島土曜クラブ)
- 3 位 濱澤・中森(ストーンウイング・呉川クラブ)
- 3 位 西村・岡田(アクロス・スリートクラブ)



第9回広町民及び広地区近郊・ソフトバレーボール交流会

日 時 令和 7 年 3 月 20 日(木・祝) 9:00～ 開会式

場 所 シンヨーオークアリーナ (呉市総合体育館)

参加資格 広地区・周辺地区・広地区に縁のある方

競技種目

(A)フリーの部:18 才以上の男女各 2 名の合計 4 名

(B)180 の部:コート内男女各 2 名の年齢合計が 180 以上

(C)クイーンの部:18 才以上の女性 4 名

参加費 3,000 円(当日受付で納入)

申込締切 令和 7 年 2 月 25 日(火) 17:00 締切

申込先 申込書に必要事項を記入の上、広スポーツ協会事務局へ
〒広島スポーツ協会事務局 ☎71-2151(FAX 可 73-5034)

問合せ先 柏木 哉樹 ☎080-6848-1520

ご協力ありがとうございました。

令和 6 年度の事業も、3 月 20 日のソフトバレーボール大会を残すのみとなりました。皆様には本年度の事業運営に、ご協力いただき厚くお礼申し上げます。7 年度も、①町民大会(13 大会)、②教育祭事業大会(2 大会)、③呉市体育祭への参加、④功労者賞表彰、⑤講習会事業を実施する予定です。事前に「広報ひろ」において、随時参加の募集をいたしますので、ご参加・ご協力をよろしくお願いいたします。

広スポーツ協会事務局 ☎71-2151

高齢者支援課からのお知らせ “すこやかサロン” 広まちづくりセンター会場

「今からできる、介護予防！すこやかサロン」

☞閉じこもり予防のための「つどいの場(サロン)」です。レクリエーション(歌、脳トレ)等を行います。

対 象：呉市に住民登録のある 65 歳以上の方

※安全を考慮し、健康状態により利用できない場合があります。



○火曜日コース(全 18 回コース)

定 員：30 名

日 時：4 月 22 日～9 月 9 日 毎週火曜日 9:30～12:00

場 所：広まちづくりセンター 6 階 602(音楽)室

○水曜日コース(全 18 回コース)

定 員：40 名

日 時：4 月 23 日～9 月 3 日 毎週水曜日 13:30～16:00

場 所：広まちづくりセンター 7 階 702(中会議)室

料 金：1 回 100 円程度及び内容により実費負担あり

申 込：2 月 10 日(月)から 3 月 3 日(月)までに直接、各市民センター、高齢者支援課、および呉市内の各地域包括支援センター(広地区は広市民センター 2F “東部地域包括支援センター”)の窓口へ申し込んでください。

☞「広まちづくりセンター」では受け付けていません。

※申込書の記入が必要です。(電話申込不可)

※申込み多数の場合は選考となります。

問い合わせ：高齢者支援課 ☎25-3104

編集後記 ～「食養生」について～

古来“春は苦いものを食べると体に良い”といわれ、栄養学などなかった昔から、日本には食べるもので健康を養う“食養生”という考え方があった。特に大事にされていたのが“旬の食材を食べる”ということだ。苦みのある春の旬の食材といえば、山菜が思い浮かぶ。ウド、フキ、トウモロコシの芽、蕨、筍などにはポリフェノールやミネラル等が豊富に含まれており、新陳代謝を促進させ、胃腸の働きを促し、不要物や脂肪の排出を助けるそうだ。冬から春の体へチェンジし、活動するための準備を始めるこの時期にふさわしい食材といえる。熊も冬眠から目覚めたとき、一番はじめに口にするのがフキノトウだとか。

お正月以来、横にすくすくと成長した体のために、たくさん苦みを摂らなければと思うこの頃…。



S.H.